PROVIANDE
L'interprofession suisse de la filière viande

Proviande société coopérative
Brunnhofweg 37 • Case postale • CH-3001 Berne
☏ +41 (0)31 309 41 11 • 🖷 +41 (0)31 309 41 99
info@proviande.ch • www.viandesuisse.ch

Les graisses animales sont bien meilleures qu'on ne le prétend

Pendant de nombreuses années, on nous conseillait vivement de renoncer au maximum aux graisses animales dans notre alimentation. Le vent vient maintenant de tourner. Entretien avec deux expertes dans ce domaine.

Anja Leitz et Ulrike Gonder sont deux spécialistes de la nutrition qui collaborent sur des projets de livres. En parallèle, elles conseillent des sportifs et des restaurateurs, ainsi que des personnes désireuses d'améliorer leur alimentation. Le point fort des deux femmes est le travail avec ce que l'on appelle l'alimentation LCHF. Cette abréviation signifie «Low Carb, High Fat» et le concept qui se cache derrière recommande de consommer, pour une vie saine et longue, moins de glucides mais suffisamment de graisse. Voici leur interview:

Madame Leitz, Madame Gonder: les graisses animales n'ont plus aussi mauvaise réputation qu'il y a encore quelques années. Est-ce que cela signifie que des rösti cuits dans le saindoux ne sont plus un plaisir interdit?

Nous ne déconseillons pas l'utilisation de saindoux – bien au contraire. En tant que graisse mono-insaturée, le saindoux est facile à chauffer et ne s'altère pas au point de donner naissance à des composants nocifs. De plus, il s'utilise mieux que les huiles végétales raffinées, qui sont généralement conservées dans des bouteilles en plastique transparentes à des températures élevées et dont le contenu s'oxyde par conséquent souvent. Le chauffage de telles huiles génère des produits d'altération nocifs pour la santé, qui se déposent alors dans les tissus graisseux humains. Par ailleurs, les graisses végétales perdent leur valeur nutritionnelle lorsqu'elles sont chauffées à des températures trop élevées.

Nous ne recommandons pas non plus les huiles végétales raffinées et durcies. Elles n'ont été commercialisées par l'industrie que parce que leur fabrication est économique et qu'elles se conservent longtemps.

Existe-t-il des différences au niveau de la valorisation de graisses animales et végétales dans l'organisme humain?

Non. Le tout est de savoir si les graisses sont issues de molécules à courte, moyenne ou longue chaîne. Les graisses animales comme le saindoux ou la graisse d'oie – mais aussi le beurre à rôtir ou la graisse de coco – contiennent des acides gras saturés à courte et moyenne chaînes, et peuvent être très bien absorbés par l'intestin humain. Elles sont digestes et fournissent de l'énergie rapidement. L'absorption d'acides gras polyinsaturés à longue chaîne, comme ceux qui dominent dans les huiles végétales, est beaucoup plus difficile pour l'organisme. De plus, ces huiles rancissent légèrement et sont donc malsaines.

Jusqu'à il y a peu, on disait que consommer du lard et d'autres produits d'origine animale riches en graisses faisait grimper le taux de cholestérol. Est-ce toujours vrai aujourd'hui?

Au total, seuls trois types d'acides gras saturés font augmenter le taux de cholestérol humain. Mais un grand nombre d'acides gras différents se cachent dans les aliments – même dans ceux d'origine animale – dont aussi certains qui font diminuer le taux de cholestérol. Si vous absorbez des acides gras saturés sous forme de graisses animales, votre taux de cholestérol n'augmentera donc pas forcément. Par ailleurs, l'équilibre est important, même pour les cholestérols: ce que l'on appelle le «mauvais» cholestérol, LDL*, est compensé par le «bon» cholestérol, HDL*. Les acides gras saturés augmentent généralement le taux des deux à la fois.

En outre, le cholestérol est produit différemment d'une personne à une autre. Les avertissements concernant le lard ont donc fait leur temps. Toutefois, il est important que ces graisses proviennent d'animaux ayant reçu la meilleure alimentation possible, car ce n'est que de cette manière qu'elles contiennent également des substances, notamment des acides gras Oméga 3, qui sont particulièrement précieuses pour l'organisme humain.

C'est une bonne nouvelle d'apprendre qu'il est de nouveau possible de cuisiner avec du saindoux. D'où viennent ces fluctuations de pensées?

Une nouvelle génération de scientifiques s'est penchée d'une manière critique sur la graisse et le cholestérol avec les études réalisées jusque-là. Ces chercheurs ont découvert que la plupart des déclarations faites auparavant n'étaient tout simplement pas tenables parce que seul un petit nombre d'études pouvait établir des connexions vraiment négatives.

Quels sont les avantages pour le restaurateur qui cuisine de nouveau avec du saindoux?

D'une part, tout a meilleur goût, parce que la graisse est un exhausteur de goût exceptionnel. La nourriture est plus croustillante et plus aromatique. D'autre part, la graisse rassasie bien et durablement. De plus, un mets pauvre en graisses est également riche en glucides, et donc tout simplement malsain pour de nombreuses personnes.

Anja Leitz assure des consultations au centre thérapeutique de Steinfels à Ebnat-Kappel. Avec Ulrike Gonder, elle a publié à l'automne 2014 le livre «KetoKüche kennen lernen», un mode d'emploi pour perdre du poids et se sentir bien grâce à des plats plus riches en graisses et plus pauvres en glucides (éditions Systemed). Contact via www.therapiezentrumsteinfels.com.

Vous trouverez de nombreuses informations utiles sur les graisses animales sur le site Web de Viande Suisse:

http://www.schweizerfleisch.ch/fr/schweizer-fleisch/dossiers/fleischfette/

* La **LDL** (Low Density Lipoprotein) en excès a la propriété négative de se déposer sur les parois des vaisseaux sanguins, ce qui entraîne le rétrécissement de ces derniers. A long terme, des dommages peuvent en résulter (p.ex. hypertension). Contrairement à la LDL, la **HDL** (High Density Lipoprotein) a la propriété positive de lier le cholestérol excédentaire et de le ramener au foie.